

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

La culpa que no repara

Un recurso para hacerle lugar a la culpa sin obedecerle automáticamente

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Escucharla sí, obedecerle en automático no

Este material no reemplaza un tratamiento psicológico. Está pensado para que entiendas mejor algo que probablemente venís sintiendo hace tiempo, y para que tengas **por dónde empezar**.

En estas páginas vas a entender qué trabajo hace la culpa, por qué es de las emociones a las que más obedecemos, cómo distinguirla de la vergüenza, y vas a llevarte una práctica concreta para sentirla sin que decida por vos.

Si mientras lees aparece algo que te remueve más de lo que esperabas, tomalo como **información valiosa** y no como un problema. A veces eso es exactamente lo que indica que sería un buen momento para consultar.

No se trata de que dejes de sentir culpa, sino de que puedas escucharla sin obedecerle en automático.

01 RECONOCER

Fijate si algo de esto te suena

Te sentás a descansar un domingo a la tarde. A los diez minutos ya estás mirando la casa, con incomodidad, buscando algo que hacer.

Dijiste que no a una invitación que no tenías ganas de aceptar, y pasaste el resto de la tarde puliendo mentalmente una explicación que nadie te pidió.

Te fue bien en algo, y en lugar de disfrutarlo estás pensando en la persona a la que no le fue bien.

Cortaste una llamada de tu mamá antes de lo que ella quería y ahora el día tiene una nube encima.

Pusiste un límite que era razonable, que además ensayaste, que hasta te felicitaste por haber podido decir. Y esa noche no dormiste bien.

Alguien difícil se fue de tu vida y sentiste alivio. Y por sentir alivio, te sentiste una mala persona.

Si te reconociste en dos o tres de estas escenas, este ebook es para vos. Vas a notar que **ninguna incluye algo verdaderamente grave**. Esa es justamente la parte que más confunde, y de la que vamos a hablar.

Tres cosas que vivís como una sola

Primero, algo importante: la culpa no es la enemiga. Cumple una función, muchas veces en lo vincular: aparece cuando algo que hiciste pudo lastimar a alguien que te importa, y te empuja a repararlo. Sin ella, sostener los vínculos costaría bastante más. Ahora, el corazón de todo: cuando aparece, en realidad están pasando **tres cosas distintas al mismo tiempo**, y vos las vivís como un solo bloque.

1 La emoción

Esa sensación en el pecho o en el estómago, el peso, la incomodidad. Llega sola: no la elegiste y no se apaga porque decidas apagarla. Es real y no se discute.

2 La historia que trae

Una explicación instantánea de por qué la sentís: "hice algo mal", "la defraudé", "soy egoísta". Es una interpretación, y las interpretaciones a veces están bien y a veces no.

3 La orden que parece darte

Pedí perdón. Compensá. Cancelá tu plan. Quedate un rato más. Esto es, todavía, una decisión tuya. Buena parte del sufrimiento con la culpa se juega acá: en obedecer antes de mirar.

Una emoción te trae información, no una instrucción. El miedo te avisa que algo puede salir mal, y muchas veces conviene hacerlo igual. La culpa te avisa que algo pudo haber lastimado a alguien, y no siempre significa que lo hayas hecho.

¿Culpa o vergüenza?

A la culpa le obedecemos más que a muchas otras emociones porque viene con traje moral: cuestionarla despierta la sospecha de estar buscando una excusa. Por eso mucha gente organiza su vida alrededor de una emoción a la que nunca le pidió las pruebas. Y acá hay una distinción que en consulta genera mucho alivio:

LA CULPA

Lo que hice estuvo mal

Habla de lo que **hiciste**. Cuando es genuina tiene una salida: reparás y se afloja. Empuja a acercarse.

LA VERGÜENZA

Yo estoy mal

Habla de lo que **sos**. No se afloja reparando, porque no hay un acto puntual para enmendar. Se trabaja por otro camino, y por eso empuja a esconderse.

Esto explica la pregunta que más me hacen sobre el tema: **por qué la culpa no se apaga aunque hayas pedido perdón**, aunque hayas compensado, aunque la otra persona te haya dicho que está todo bien. Muchas veces no se apaga porque no era culpa: debajo hay una vergüenza más vieja, que dice que estás en falta como persona, y eso no se repara pidiendo disculpas, se trabaja de otra manera.

- Fijate en cómo te lo decís: si la frase habla de un acto, hay algo para hacer. Si habla de vos entero, ahí hay otra cosa.

04 RASTREAR

De dónde salió la tuya

Nadie nace sintiéndose culpable por descansar. En algún momento aprendiste una regla. Las reglas se aprenden mirando, no las enseñan de frente, y por eso son tan difíciles de detectar: no las recordás como enseñanzas, **las sentís como verdades sobre el mundo**. Algunas de las más comunes:

Si alguien está mal, yo tengo que hacer algo

Primero los demás

No molestar

Descansar se gana

Si alguien se enoja conmigo, algo hice

Estar bien cuando otro está mal es una falta de respeto

Leídas así, en una lista, se les ve la exageración enseguida. Adentro tuyo, en cambio, suenan a sentido común. Tomate un minuto y escribí las tuyas. No las pienses, escribilas:

¿Qué frase me diría mi cabeza si mañana me tomo el día sin hacer absolutamente nada?

Cómo se mantiene funcionando

Este es el mecanismo, y entenderlo cambia bastante las cosas:

1

Sentís culpa

La sensación es incómoda y pide salir de encima.



2

Hacés algo para sacártela

Te disculpás de más, decís que sí, cancelás tu plan, te quedás una hora más.



3

Y funciona: alivio inmediato

Ese alivio es el problema. Tu cabeza registra que la maniobra sirvió, y la próxima vez la repite más rápido y con más fuerza.



La culpa aprende que si aprieta, obtiene. Y vos aprendés que la única manera de que se calle es hacerle caso. **Cada vuelta del círculo te confirma que tenía razón.**

Con el tiempo, el círculo se cierra: te sentís en falta, sobrecompensás, te agotás, te queda menos para vos, sos menos capaz de sostener lo que te importa, y ahí volvéis a sentirte en falta.

Hacerle lugar

Hacerle lugar significa dejar de pelear con la sensación mientras decidís qué hacer. No es resignarse, no es rumiar ni castigarse (eso es hundirse en ella), y tampoco es taparla con distracción, porque la culpa tapada vuelve más fuerte y a la noche. Es una cosa muy concreta: **la sentís, la dejás estar, y no hacés nada todavía.**

1 Notala

"Ahí está la culpa." Nombrarla ya la separa un poco de vos.

2 Ubicala en el cuerpo

¿Dónde la sentís? ¿Pecho, garganta, estómago? ¿Cómo es, peso, nudo, presión? Es una manera de mirarla en lugar de ser ella.

3 Dejala estar

Sin discutirle, sin darle la razón, sin hacer nada de lo que te pide. Cinco minutos. Vas a notar que sube, se queda un rato y después empieza a bajar sola.

4 Recién ahí, pensá

Este paso solo es posible gracias a los tres anteriores. Con la culpa gritando no se puede decidir nada, porque lo único que querés es que pare.

- Es un músculo, se entrena, y las primeras veces se siente horrible. Es normal: no significa que estés haciendo algo mal.

Las tres preguntas

Con la sensación un poco más abajo, hacete estas preguntas. En papel, que no es lo mismo que en la cabeza:

1 · ¿Hubo un daño real?

No un daño posible ni imaginado, ni la incomodidad de otra persona porque no obtuvo lo que quería. Un daño.

2 · ¿Fue mío?

Que alguien esté sufriendo no significa que vos lo hayas causado. Hacerse cargo de lo que no te corresponde es una de las formas más agotadoras de vivir.

3 · ¿Es proporcional?

Llegar diez minutos tarde y sentirse un desastre durante tres días es una respuesta desmedida, y la desmedida suele venir de las reglas viejas, no de lo que pasó hoy.

Si las tres respuestas dan que sí, la culpa está haciendo bien su trabajo: andá al ejercicio siguiente. Si alguna da que no, la culpa trae una historia que no se sostiene. **Ahí la tarea es sostener la incomodidad sin obedecerla**, sabiendo que va a estar un rato y después va a aflojar.

Cuando la culpa tiene razón

A veces la tiene, y entonces hay que hacerle caso. Nada de lo anterior es un permiso para pasar por encima de la gente. Cuando hubo un daño real y fue tuyo, la reparación tiene cuatro partes:

Reconocer

Nombrar lo que hiciste, sin adornos y sin la explicación larga que en el fondo busca que te disculpen.

Reparar

Preguntar qué haría falta, si es que hace falta algo, y hacerlo.

Cambiar

La reparación sin cambio es una fórmula de cortesía.

Cerrar

Y esta parte es la que más cuesta.

El autocastigo se disfraza muy bien de responsabilidad. Seguir sintiéndote mal durante meses no repara nada y no te hace mejor persona: solo te hace alguien que sufre. **Reparaste. Cambiaste. Ahora se sigue.**

Cuándo consultar

Buscá ayuda profesional si te pasa alguna de estas cosas:

☐ La culpa está la mayor parte del tiempo, sin un motivo que puedas señalar.

☐ Te impide descansar, disfrutar o decir que no.

☐ Sentís que no tenés derecho a estar bien.

☐ Aparece la frase "soy una mala persona" y no la podés discutir.

☐ Reparaste y la culpa sigue igual.

☐ Te sentís responsable del bienestar emocional de todas las personas que te rodean.

☒ Nada de esto es un rasgo de tu personalidad que haya que aceptar. Se trabaja, y responde bien.

No todo lo que sentís es una orden.

Vas a sentir culpa mañana, y pasado, y dentro de un año. Eso está bien. La diferencia va a estar en otro lado: en que ahora sabés que podés sentirla, escucharla, mirarla de cerca, y después decidir vos.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como autoexigencia, culpa, ansiedad, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Dejar de obedecerle a la culpa también se acompaña

Si la culpa está organizando tu vida, en terapia podemos entender de dónde viene, revisar las reglas que la sostienen y entrenar la práctica juntos. Escíbime cuando quieras.



Escríbime por WhatsApp
+54 9 11 5996 8298



Seguime en Instagram
@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web
barbaraballesteros.com